



陇原寻秋 感受康养旅居之美

编者按

康养旅居,是健康养生与旅游居住深度交融的新型生活方式。在陇原大地,这幅画卷正徐徐铺展:陇南生态秘境中,青山绿水间呼吸鲜氧、舒缓身心;兰州周边温泉小镇里,温润汤泉驱散疲惫、滋养身心;河西走廊田园村落内,静谧农家体验农耕、安享岁月……如今,康养旅居渐成风尚,甘肃诸多佳地成为人们追寻健康与宁静的向往之所。本期,就让我们一同走进这些陇原康养旅居秘境。



渭源县五竹镇峡口水库 曹新杰



康乐县草长沟 张维吉

定西康养旅居推荐地

临洮南屏山 在定西市临洮县南部的群山之中,南屏山如一位温润的守护者,以3126米的主峰傲然矗立,用98%的原始植被覆盖率编织出一张绿色的生态网,成为陇原大地上一处不可多得的康养旅居胜地。

驱车沿盘山公路上行,仿佛在斑斓的画卷中穿行。公路如银链般缠绕在山峦间,行至半途,眼前忽然开阔——翻滚的云海正从山谷间涌来,洁白的云浪在松林间奔腾起伏,时而如轻纱漫舞,时而如万马奔腾,远山的轮廓在云海若隐若现,宛如仙境。打开车窗,清新的空气瞬间涌入,那是松林特有的清香,混合着湿润的山气,深吸一口,五脏六腑都仿佛被涤荡干净。这片茂密的原始松林更是天然的“疗愈场”,松针释放着特有的芳香,每一次呼吸都成了对身体的温柔呵护,久居都市的烦躁与疲惫在此刻悄然消散。

行至山腰,一汪碧水忽然闯入视线——那便是镶嵌在山间的海甸峡水库。水库如一块巨大的碧玉,被群山温柔环抱,水质清澈见底,倒映着蓝天白云与两岸的苍翠松涛,乘船游览其

间,船桨划破水面,激起层层涟漪,两岸的山景随船移动,时而可见峭壁上的野花绽放,时而听闻林间的鸟鸣清脆,山水相映间,心灵也变得澄澈宁静。

南屏山的魅力更藏在宜人的气候里。清晨,你可以在林间漫步,看阳光透过枝叶洒下斑驳光影,听露水从叶尖滴落的声音;午后,坐在水库边的凉亭里,泡一壶当地的春尖茶,看云卷云舒,任山风拂过脸颊;傍晚,登上观景台,看夕阳为云海镀上金边,看暮色为山林披上轻纱。在南屏山,康养不再是刻意的追寻,而是融入日常的惬意与悠然,每一寸风景都在诉说着与自然共生的美好。

通渭温泉度假区 在定西通渭这片黄土高原与陇中丘陵相拥的土地上,秋日的温泉度假区恰似一颗温润的明珠,承载着千年养生智慧,静静流淌出独属于陇原的康养温情。这里的温泉早在北魏时期便被郦道元载入《水经注》,“温谷水所出也,东北流注于渭”的记载,为这汪汤泉镀上跨越时空的历史光晕。

通渭温泉的珍贵,始于它的“天生

丽质”。作为西北地区罕见的优质温泉,泉水从地下深处奔涌而出,水量充沛且常年恒温。秋日里,汩汩暖流中裹挟着大自然的馈赠——偏硅酸、锶、氟等多种对人体有益的微量元素。这些天然成分是温柔的守护者:偏硅酸滋养肌肤,让每一寸肌肤在泉水中浸润得细腻柔滑;锶元素助力骨骼强健,氟离子守护牙齿健康,“美容养颜、安神益精”的功效,早已被世代当地人亲身验证。当身体浸入温润的泉水中,暖流从四肢百骸蔓延开来,宛如无数温柔的手轻抚疲惫筋骨,紧绷的神经渐渐松弛,积攒的压力随袅袅水汽一同蒸腾消散。

如今的通渭温泉度假区,早已不只是简单的泡汤之地。这里配套着舒适的康养民宿、地道的养生药膳餐厅。秋日泡汤过后,不妨品尝一碗用温泉水烹制的当归羊肉汤,鲜醇汤汁入喉,暖意从胃里缓缓漫到心底;也可在康养理疗区,享受一场结合温泉水疗的按摩,让身心在温热与舒缓中,得到全方位的滋养与放松,将秋日的疲惫彻底涤荡。

陇南康养旅居推荐地

康县青龙山 青龙山是陇南康养旅居版图上一颗温润的明珠。它以“文旅康养”为底色,巧妙糅合“山地运动”的活力与“古道文化”的厚重。

在这里,康养不是沉闷的“静养”,而是与自然、文化、运动的深度相融。若想享受舒适便捷的旅居体验,周边的酒店便是绝佳选择——清晨在落地窗前接过第一缕山风,午后来恒温泳池里舒展筋骨,或是在健身房的器械上挥汗如雨,让身体在动静之间找到平衡。

登山爱好者则能在青龙山找到属于自己的乐趣。拾级而上,山路两旁的灌木伸手可及,叶片上的露珠折射着阳光,空气中弥漫着松针与泥土混合的清新气息。偶尔有松鼠从枝头窜过,惊起几片落叶,顺着山势悠悠飘落。行至山腰的观景台,驻足回望,能看见度假区的红顶建筑散落在绿荫间,远处的梯田如层层绿浪,而更远处的山峦则在薄雾中若隐若现,像一幅晕染开的水墨画。

在这里,康养不再是简单的休

憩,而是让身心在自然的怀抱里舒展,在运动的活力中唤醒,在文化的肌理中沉淀,最终找到与生活温柔相处的方式。

两当云屏三峡 云屏三峡,是陇南大地上一方被秋光晕染的天然康养秘境。这片承载着岁月沉淀的土地,因土地峡、观音峡、西沟峡三段峡谷得名,秋日里,褪去青绿绸带的峡谷换上斑斓霓裳,缠绕着逶迤山峦,将自然的疗愈之力深深镌刻进每一寸肌理。

走进这里,满目斑斓便成了最治愈的“良方”。长岭在薄雾中舒展起伏,层峦间松树依旧苍翠,桦树却已披上金橙盛装,深秋的色彩浓烈如泼墨,风过林梢,叶片簌簌作响似私语,轻轻拂去心头的浮躁。三段峡谷各藏秋日康养妙趣:土地峡赭红岩壁在秋阳下更显沧桑,静立崖边观想,任心神在岁月沉淀中渐渐安定;观音峡苔藓依旧苍翠垂挂,飞瀑溅珠落入潭中,湿润的空气里裹挟着草木的芬芳,偶见阳光穿瀑,彩虹轻悬,静坐观



两当县云屏三峡 杨晓

赏,疲惫便随之消散;西沟峡幽邃静谧,一线天光透过枝叶洒下,脚步声与山雀振翅声交织共鸣,独处之时,更易听见内心的声音。四季皆可安养,而秋日里,观层林尽染最能舒展心怀,长居于此,便是与这秋日自然达成一场温柔的和解。

在这里,康养不是刻意追求,而是晨起沿溪漫步,看秋水漫过青石、

彩蝶栖落枯草;是雨天檐下闲坐,观浓雾漫过山脊、细雨织就银丝;是听房东讲峡谷的古老传说,让故事在秋日里温润心灵。云屏景区的疗愈力,正在于这份自然从容——让每一次呼吸都沾染着草木与秋阳的清香,每一眼凝望都撞进斑斓山水的灵秀,让身心在不知不觉间,被秋日的温柔浸润,重归宁静。

平凉康养旅居推荐地

林间蜿蜒的木栈道覆盖着一层薄薄的落叶,踩上去沙沙作响,像是秋光奏响的轻曲。耳畔是清脆的鸟鸣穿梭林间,与枝叶摩擦的簌簌声交织成天然乐章;头顶,交错的槐枝织就一张浓密的“金绿伞”,阳光透过叶隙洒下细碎的光斑,在栈道上随微风轻轻晃动。行走其间,光影流转,恍若踏入被秋光包裹的童话秘境。

这片秋日槐林不仅是赏景佳处,更是天然的“康养氧吧”。超高的负氧离子混杂着草木的干爽气息,每一次呼吸都像是在给身心作深度净化。久居都市的疲惫与浮躁,在这槐林的静谧与秋光的温柔里,悄然消融,只余满心的松弛与安然。

灵台中医药养生馆 在平凉市灵

台县这片浸润着中医药文化的土地上,中医药养生馆宛如一座承载千年智慧的宝库,静静诉说着中医康养的独特魅力。这里不仅是展示中医药文化的窗口,更是游客体验中医康养、调理身心的温馨港湾。

推开养生馆的大门,一股淡淡的药香便扑面而来,瞬间让人静下心来。馆内的展示区宛如一条穿越时空的长廊,从《黄帝内经》的经典抄本到历代名医的行医典故,从形态各异的中药材标本到古朴的制药器具,每一件展品都在无声地讲述着中医药文化的悠久历史与深厚底蕴。你可以在这里看到当归、黄芪、党参等陇东地道药材的原生形态,了解它们从采摘到炮制的全过程,直观感受“药食同源”的古老智慧,仿佛亲手

触摸到中医药文化的脉络。

而养生馆的核心魅力,更在于其贴心周到的康养服务。无论是因旅途疲惫想要舒缓筋骨,还是希望通过中医调理改善体质,这里都能提供精准的解决方案。经验丰富的中医师会通过“望闻问切”的传统诊法,为你量身定制康养方案;康复理疗区里,艾灸的温热、推拿的力道、针灸的精准,能有效缓解肩颈酸痛、失眠乏力等不适,让身体在传统疗法的滋养下逐渐舒展;养生保健区则提供药浴、药膳指导等服务,你可以泡一泡由地道药材熬制的药浴,闻着药材的清香静心凝神,在中医师的讲解中读懂身体的信号,在理疗的舒适中感受身心的放松。

临夏康养旅居推荐地

这里的森林草山覆盖率高达95%,当你静卧在海拔2400米的草甸上,看云影悠悠掠过太子山巍峨的雪峰,秋日的辽阔与静谧漫过心头,所有烦恼也随之飘散。

和政三岔沟风景区 在临夏州和政县西南部的群山褶皱里,三岔沟风景区如一幅被时光温柔呵护的田园画卷,静静铺展在陇原大地上。这里是康养旅居者追寻宁静与治愈的理想之地。

沿着蜿蜒的山路驶入三岔沟,首先闯入视野的是道路两旁连绵起伏的山坡。它们如被绿毯精心覆盖的巨人脊背,高峻却不凌厉,翠绿的松柏与低矮的灌木丛交织出层次丰富的绿意,春有山花点缀其间,夏有浓荫遮蔽烈日,秋有红叶渲染山谷,冬有白雪轻覆枝头,四季轮转间皆有景致可赏。车行或步行其间,目光所及皆是生机勃勃的绿意,连空气都仿佛被过滤得清新透亮,深吸一口,满是草木与泥土的芬芳。

更添灵秀的是穿谷而过的小溪,它如一条灵动的银带,从山谷深处潺潺流淌而来。溪水清澈得能看见水底

圆润的鹅卵石,阳光透过水面折射出细碎的光斑,水流时而平缓如镜,映出两岸的绿树青山;时而遇石转折,激起悦耳的叮咚声,与林间的鸟鸣、风吹树叶的沙声共同奏响自然的交响乐。

散落其间的民居与小桥,为这幅自然画卷增添了人间烟火气。依山而建的农家小院白墙灰瓦,院墙边种着果树与蔬菜,鸡犬相闻的声响从院落中传出,透着质朴的生活气息。横跨溪涧的小桥多是石质或木质,造型简约却与周边环境浑然一体,站在桥上看溪水悠悠流过,看村民牵着牛羊从桥上走过,“小桥流水人家”的诗意画面在此刻生动呈现。

在这里,你可以晨起沿溪漫步,看晨雾在山谷间缭绕,听溪水唤醒沉睡的草木;午后坐在农家小院的凉棚下,喝一杯当地的春尖茶,看阳光透过树叶洒下斑驳光影;傍晚看夕阳为山坡镀上金边,看炊烟在村庄上空袅袅升起。三岔沟用它的青山绿水、田园诗意,为每一位到访者营造出远离喧嚣的宁静港湾,让身心在自然与田园的怀抱中得到最温柔的治愈。



东乡盛世滨湖旅游区 冯乐凯